

# PARABOLE DU KARATEKA ET DU CENTAURE :

## « LE CHEVAL ET LE CAVALIER »

Il m'arrive régulièrement d'user d'images, de paraboles, de citations... pour illustrer ma vision de la pratique du karaté et des arts martiaux en général. Le Karaté, c'est pour moi 45 ans de pratique assidue. Plus de 30 ans d'enseignement, de formation de cadres et de ceintures noires. Grâce à mes nombreux stages chaque année, j'ai la chance de rencontrer, croiser le chemin ou parcourir la voie avec plus de 3000 pratiquants et adeptes de tous horizons, pratiques et grades.

Cela me donne l'occasion aussi d'observer, d'étudier et d'analyser les comportements de nombre d'entre eux, et notamment certains des plus anciens. Beaucoup, malgré parfois un âge relativement avancé, au-delà de 50 ans, et de nombreuses années d'entraînement, continuent de pratiquer un karaté plutôt rigide, voir très raide.

Toujours contractés, ils donnent l'impression d'agir comme des blocs de granit, au détriment de leur corps, et de leur esprit, qui ne peut s'épanouir, se détendre, se fluidifier dans le flux et le reflux des tensions et relâchements nécessaires à la disponibilité que demande nos pratiques. Lorsque je m'adresse à eux pour essayer de leur faire comprendre la nécessité qu'il y a à voir les choses sous un autre angle. A accepter qu'il y a d'autres issues, d'autres façons de « cohabiter » avec son corps et son esprit tout en respectant la volonté de progresser.

Qu'il est possible d'aller plus loin sur le chemin en ménageant sa monture. Pour cela, j'emploie souvent cette parabole « du cheval et du cavalier », ou « du karatéka Centaure », si vous préférez. En voici la teneur :

Lorsque vous devez dompter un jeune cheval, il est normal de lutter contre lui, de s'opposer à lui, de le « débourrer » comme on dit dans le jargon spécialisé. Il va falloir faire preuve de force, de courage, de témérité pour le dresser, le dominer. Il va ruer, regimber. Vous serez blessé, perclus de coups, de douleurs.



Progressivement, il va s'habituer à vous, vous obéir. Les tensions disparaîtront peu à peu. Au fur et mesure, le cheval fera ce que vous attendez de lui. Il trottera, galopera, franchira les obstacles, vous obéissant au doigt et à l'œil.



Il aura confiance en vous, vous aurez confiance en lui. Soigné, bichonné... il vous rendra la tendresse que vous lui accorderez. Vous deviendrez complice. Vous finirez même par vous aimer, qui sait ?



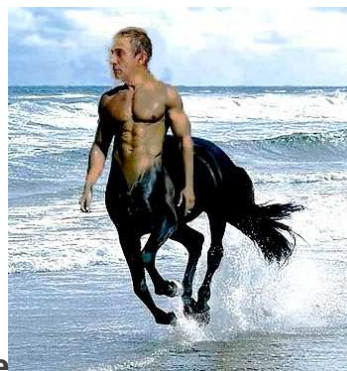
Progressivement, presque sans vous en rendre compte, vous ne ferez plus qu'un. Il sera vous, vous serez lui. Cette union, cette fusion vous permettra d'atteindre à la plénitude. Amis karatékas (ou autres) : Vous êtes le cheval et le cavalier.

### **Vous êtes des CENTAURES !**



Lorsque le dressage est terminé. Lorsque vous ne formez plus qu'une seule entité. Ne luttez pas en permanence contre vous-même ! Ne vous maltraitez pas ! Ecoutez-vous ! Aimez-vous !

Et surtout, n'oubliez pas : Ne courez pas après une éternelle jeunesse qui n'existe plus. Soyez exigeants mais tolérants avec vous-même. Acceptez le fait que d'autres voies sont possibles tout en respectant votre nature et votre volonté. En tout cas, soyez-en persuadés : Il n'y aura pas de cheval de rechange !



**Christian PANATTONI, apprenti Centaure**